

同庆团圆 乐享佳节



# 月饼怎么吃更健康?

中秋将至阖家团圆,赏月、吃月饼、看花灯成为民俗。月饼在中秋节里占据了极高的地位,这个“高”其实还有另一层含义,那就是高脂肪、高糖分、高热量。

## 一个月饼的热量超过一顿正餐

一个双黄莲蓉月饼(190克)含有高达815千卡的热量,约等于3碗200克米饭,需要慢跑1小时22分钟才能消耗完。而一般成年人每天仅需要摄取1800~2200千卡热量,一个双黄莲蓉月饼所提供的热量已等于或超过一顿正餐了。

## 注意低糖或木糖醇月饼的“陷阱”

月饼作为一种时令小吃,一年就只吃三两天,身体健康的人其实不用特别在意。清爽水果口味的冰淇淋月饼和冰皮月饼相对来说热量较低,“热量炸弹”当属五仁、云腿月饼。另外,名字中有蛋黄、莲蓉和奶黄的月饼,热量也非常高。需要控制血糖人群要注意低糖或木糖醇月饼的“陷阱”,直接添加的糖少了或使用了木糖醇,但碳水量仍然很高,且都是精制碳水,升糖能力不容忽视。

## 怎样吃月饼不容易长胖?

### 1. 分小块多咀嚼多品味

首先,月饼作为一种节日的“仪式食品”,更多的意义在于与家人朋友分享,而不是仅仅只是一种“食品”。既然月饼热量高,那我们在食用的时候就把它由大化小,分成小块,每次吃1/4即可,同时多咀嚼,细细品味。这样大家一起分享的不只是美食,还可以是热量哦!而且分享所得的快乐远大于孤独享用的快乐,独乐乐不如众乐乐。

### 2. 将小块月饼替代早餐

其次,可以把小块月饼当早餐吃,充足的热量和脂肪带来的饱腹感足以支撑我们一上午的繁忙工作,搭配豆

浆、低脂牛奶、鸡蛋等,平衡脂肪、碳水化合物、蛋白质三大营养素的比例,再利用水果蔬菜补充膳食纤维、维生素和微量元素。

### 3. 吃月饼后饮食要清淡

从能量平衡的角度来看,吃月饼后,一天的饮食应以清淡为主,不要太油腻,比如一日三餐,早餐吃了月饼,午餐和晚餐就尽量少油少糖,爆炒改为凉拌,红烧换成清炖,点心甜品用蔬菜水果代替,取消坚果零食等加餐。

### 4. 吃月饼后要多运动

最重要的是,吃完月饼记得多活动。比如洗碗拖地,多爬两层楼梯。中秋是万家团圆的日子,可以和家人出门赏月重温儿时点灯笼的有趣经历。多增加身体的热量消耗,这样长胖的可能性就更小了。

## 这些人要少吃或者不吃月饼

月饼其实和粽子一样吃多了对身体不好!特别是对消化系统的影响比较大。任何东西都讲求一个度,适度就好,点到为止!

月饼的成分主要是面粉,其他的料还有大量的糖,因为不甜也不好吃,而且月饼也是烤出来的,这几点加在一起就导致它的热量非常的高,不易于消化。所以以下人员最好不要吃或者少吃月饼:

肠胃不好的人。这些人普遍消化能力比较差,肠胃功能混乱,再吃难消化的月饼那就是雪上加霜。

糖尿病人。这就不用多说了,缺乏胰岛素,本身就要严格控制糖的摄入量。

老人和小孩子、大病初愈的人。因为普遍身体机能比正常人差,也不适合吃太多的月饼,少量吃还是可以的。

肾脏有问题的人。月饼是经过烘烤的,含糖又比较高,会产生比较多的垃圾和热量,人体比较容易上火就要多喝水,造成肾脏负担加重。

三高人群。有高血压、高血脂、高血糖的人,也不太适合吃月饼,因为月饼甜腻,在人体内都会不同程度的造成血压、血脂、血糖的升高。这些人应少吃或者不吃月饼。

## 教你家里做月饼

家里的月饼准备好了吗?这里教大家做一款软糯、清甜沁心的家常版冰皮月饼,操作方法简单,不用蒸不用烤,一起试试吧。

### 材料:

冰皮预拌粉100克  
开水100毫升  
豆沙馅250克  
熟糕粉20克  
有色果味粉各20克  
月饼模具

### 步骤:

- 将100克冰皮预拌粉装入盆中,再加入100毫升开水。
- 用搅拌棒搅拌均匀,揉搓至光滑,制作月饼皮备用。
- 将做好的月饼皮均分成多个小球,依次压平后,撒上果味粉并来回揉搓,直至颜色均匀。
- 取15克左右的豆沙馅,搓成球状,放入月饼皮内,再搓成球状的月饼坯。
- 将月饼坯放入模具中,慢慢按压、脱模,冰皮月饼顺利出炉!
- 使用不同模具可做出各种造型的冰皮月饼,馅料也可依个人口味选择。

(据《工人日报》)